* ॐ *

मांसाहार-विचार

[प्रथम भाग]

लेखक—

पं० ईश्वरलाल जैन, न्यायतीर्थ, विद्या भूषण,
हिन्दी रत्न, धर्माध्यापक श्री आत्मानंद
जैन गुरुकुल गुजरांवाला ।

प्रकाशक—
आदर्श ग्रन्थ माला मुलतान शहर ।

मुद्रक—
अजितकुमार जैन शास्त्री,
प्रो०—अकलंक-प्रेस मुलतान ।

प्रथम बार १००० | वि० सं० १९९३ | मूल्य आचरण

प्रकरण-सूची

दो शब्द

धर्मशास्त्र गपोड़े और धर्म एक ढकोसला है, दया, रहम, और भगवत् भजन या संयम मनुष्य का पागलपन है—यह आज कल की अंग्रेज़ी सभ्यता में पलने वालों के विचार हैं। उन के कारण देवताओं के निवासस्थान भारत में मांस भक्षण और गौ हत्या दिन प्रति दिन बढ़ रहे हैं। जिह्वा के स्वाद के लिये बेज़ुबान प्राणियों का निर्दयता से घात किया जाता है। उन जिह्वा लोलुपियों के आगे धर्म, शास्त्र, संयम और तप की बातें कोई महत्व नहीं रखती, उनकी समझ के अनुसार वे लोग अपनी इन्द्रियों का पोषण करके संसार में उन्नति कर रहे हैं। भले ही उनकी आयु, शरीर-शक्ति और बुद्धि नष्ट हो क्यों न हो रहा हो, तो भी स्वतन्त्रता या स्वच्छन्दता उनका जीवन धन रहा है। खैर उनके विचार कुछ भी हों, उन लोगों को यह मालूम नहीं कि वे लोग मांस भक्षण करके अपनी उन्नति नहीं, बल्कि अधः पतन कर रहे हैं। क्योंकि उन लोगों पर धार्मिक चर्चाओं और प्रमाणों का कोई असर न होगा, इस लिये इस भाग में किसी भी मज़हब, मत की दृष्टि से कुछ नहीं लिखा गया, क्योंकि इसका लेखक अथवा प्रकाशक जैन है, इस लिये इसे जैन धर्म की दृष्टि से लिखा होगा, पाठकों को यह ख्याल आना स्वभाविक है, परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं, इस में जैन धर्म के शास्त्रों व मान्यताओं के आधार पर कुछ भी नहीं लिखा गया और न ही किसी अन्य धर्म का कोई प्रमाण दिया गया है। इस प्रथम भाग में तो पूर्वीय और

पाश्चात्य माननीय प्रसिद्ध विद्वानों, वैज्ञानिकों और अनुभवी डाक्टरों व वैद्यों के विचारों का आधार लिया गया है, इस लिये यह प्रथम भाग प्रत्येक मजहब अथवा किसी भी मत को मानने वाले प्रत्येक मनुष्य के लिये उपयोगी होगा। हां, मैं दूसरे भाग में भिन्न भिन्न मतों के ग्रन्थों के पाठ व प्रमाण देकर यह स्पष्ट करना चाहता हूँ कि किसी भी धर्म की दृष्टि से मांसाहार करना उचित नहीं, और न ही अपने सुख के लिये किसी प्राणी का बध करना उचित है। अतः धार्मिक दृष्टि से विचार के लिये दूसरे भाग को देखने की कृपा करें।

यद्यपि इस विषय पर पहिले कई पुस्तकें निकल चुकी होंगी, तथापि इसमें भिन्न भिन्न दृष्टि कोण से मांसाहार पर विचार किया गया है, इसकी विशेषता और नवीनता का तथा इस में कहां तक सफल हो सका हूं इसका विचार पाठकों पर छोड़ कर पाठकों से नम्रता पूर्वक प्रार्थना करता हूँ कि वे इसे आद्योपान्त पढ़ कर विचार करें; यदि इससे कुछ व्यक्तियों का भी विचार परिवर्तन हुआ, तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूंगा।

मैं अपने उन विद्वान लेखकों का हृदय से आभार मानता हूँ जिनके लेखों व पुस्तकों से इस विषय में सहायता प्राप्त हुई है। यदि कोई सज्जन इस विषय में अपने और विचार लिख कर भेजने की कृपा करेंगे तो दूसरे संस्करण में अथवा दूसरे भाग में उन विचारों को आभार सहित बढ़ा दिया जायगा। वैद्य शास्त्री पं० श्री निवास जी नागर जिन्होंने इसकी छोटी सी प्रस्तावना लिख देने की कृपा की है, उनका आभार मानता हूँ।

—हीरालाल जैन

प्रस्तावना—

"घातक तुम्हारी तो सहज में शामकी यह सैर है।
पर उन अभागों से कहो! किस जन्म का, क्या वैर है?
—महाकवि मैथिली शरण गुप्त

पवित्र भारत भूमि पर दूधकी नदियों के बदले रक्तके नद बहाये जारहे हैं। लाखों मूक प्राणियों को पेटका बलि चढ़ा दिया जाता है। इस तरह दूध-घीका ह्रास होरहा है; और यदि यही हाल रहा तो वह दिन दूर नहीं, जबकि घी औषधियों के काम में आने वाला दुर्प्राप्य द्रव्य रह जायगा।

हमारे पूर्वजों का सिद्धान्त था:—

"स्वच्छन्दवनजातेन शाकेनापि प्रपूर्यते।
अस्य दग्धोदरस्यार्थे कः कुर्यात् पातकं महत्॥"

अर्थात्— जबकि वन में पैदा होने वाली वनस्पति से भी पेट-पूजा हो सकती है तो इस जले पेटकी खातिर कौन (मूर्ख) बड़ा भारी पाप करे।

परन्तु आजकल का सिद्धान्त यह होगया है—

मांस न खाया— काहे आया?

इसका परिणाम यह होगा कि हमारी अधोगति होगी और मानव समाज राक्षस समाज बन जायगा। इसलिये हमें अभी से सतर्क होजाना चाहिये; ताकि हमारी मानवता पर बट्टा न लगे।

इस पक्षमें न्यायतीर्थ पं० ईश्वरलाल जी ने बड़े प्रयास से प्रस्तुत ट्रैक्ट का निर्माण किया है। अतः वे धन्यवाद के पात्र हैं।

—श्री निवास सागर, गुजरांवाला
ता० ८—१०—३६

निवेदन

दिन प्रति दिन मांसाहार की प्रवृत्ति बढ़ रही है, इस में सन्देह नहीं। जिह्वा के स्वाद के कारण असंयमी लोग उसको छोड़ने का विचार नहीं करते। किसी के कहने या समझाने पर वे तरह २ की बातें बनाते हैं।

मांसाहार के कारण धार्मिक, व्यवहारिक और नैतिक पतन होता जा रहा है। तरह २ के रोग बढ़ते जा रहे हैं। शरीर और बुद्धि नष्ट प्राय हो रही है। मांसाहारी भाइयों तक अपने विचारों को पहुँचाने के लिये यह ट्रैक्ट प्रकाशित किया जा रहा है। लेखक महोदय ने भिन्न २ दृष्टि कोण से सब विषयों पर प्रकाश डाला है। उनके इस परिश्रम के लिये हम आभारी हैं। लेखक महोदय दूसरा भाग प्राय सब मतों की धार्मिक दृष्टि से मांसाहार निषेध पर बड़ी खोज और परिश्रम से लिख रहे हैं और वह भाग भी शीघ्र ही पाठकों की सेवा में उपस्थित किया जायगा।

प्रस्तुत पुस्तक को शीघ्र प्रकाशित करने के कारण प्रेस सम्बन्धी, यदि कोई भूल रह गई हो तो क्षमा करें। यदि पाठकों ने इसे अपनाया तो इसका उर्दू संस्करण भी पाठकों की सेवा में उपस्थित किया जायगा।*

मैनेजर — आदर्श ग्रन्थ माला मुलतान शहर

स्व० सेठ बेलोराम जी के अनुग्रह से यह ट्रैक्ट भेंट स्वरूप दिया जारहा है। यदि बाहरके कोई सज्जन इसे मंगाना चाहें तो पोस्टेज के लिये पांच पैसे के टिकिट भेज कर मंगा लें।

परिचय—

जिन महानुभाव के प्रदत्त द्रव्यसे यह पुस्तक छपी है, उन श्रीमान सेठ बेलीरामजी मेठीका भाद्रपद वदी ८ वि० सं० १९१४ को श्रीमान सेठ धर्मचन्द्र जी के पुत्र रूप से मुलतान में जन्म हुआ। अपने पिता का धार्मिक आचरण आपमें अच्छे रूप से ज्यों का त्यों आया। जिससे आप नित्य नियम रूप से धार्मिक कृत्य जन्म भर करते रहे। अपने जीवन में आपने अनेक संस्थाओं को दान दिया तथा वि० सं० १९६९ में आपने तथा आपके भ्राता स्व० सेठ बलदेवदास जी ने श्री जैन श्वेताम्बर मंदिर मुलतान नगर की प्रतिष्ठा बड़े समारोह से कराई। यह मंदिर मुलतान नगर में दर्शनीय, सुन्दर, आलीशान मंदिर है। कार्तिक वदी ८ सं० १९९१ को मुलतान में आपका स्वर्गवास होगया। आपके श्रीमान बासूराम जी, तिलोकचन्द्र जी, सुगनचन्द्र जी, और बंशीधर जी ये चार सुपुत्र हैं, जो कि मिलनसार एवं व्यापार कुशल हैं।

जैन धर्म अनुयायियों के सिवाय प्राय सभी मनुष्य मांस भक्षण से परहेज नहीं करते। मांस खाना धार्मिक दृष्टि से तो निन्द्य है ही किन्तु वैज्ञानिक एवं डाक्टरी मत से भी बहुत हानि-कारक एवं दूषित है। इसी कारण पश्चिम के अनेक तत्ववेत्ता विद्वान मांस भक्षण के विरोध में अमूल्य गवेषणापूर्ण ग्रन्थ लिख कर इसी दिशा में प्रशंसनीय कार्य कर रहे हैं।

यह पुस्तक श्रीमान पं० ईश्वरलाल जी न्यायतीर्थ ने लिखी है। इसका दूसरा भाग भी लगभग इतना ही लिखा हुआ आपके पास तयार है। आप उदीयमान, उत्साही विद्वान लेखक हैं इस बात को पाठक इस पुस्तक को पढ़ कर जान सकेंगे। लेखक, प्रकाशक एवं द्रव्यदाता के उद्देशानुसार मानव समाज मांस सरीखे अपवित्र पदार्थ के भक्षण का परित्याग कर अन्नाहारी एवं फलाहारी बने ऐसी हमारी भावना है।

—अजितकुमार जैन शास्त्री
मुलतान

कार्तिक बदी १० वीर सं० २४६२

—※—

मांसाहार-विचार

[प्रथम भाग]

जन्म —भाद्रपद वदी ८ वि० सं० १९१५ } श्री० स्व० सेठ घेलोराम जी सेठी मुलतान { स्व० कार्तिक सुदी ८ वि० सं० १९९२

मांसाहार विचार

(प्रथम भाग)

मांसाहार और प्रकृति (कुदरत)

"संसारमें जितनी भी वस्तुएं विद्यमान हैं, वे सभी वस्तुएं मनुष्य के ही ऐशो आराम—भोगोपभोगके लिये हैं।"

अपनी जिह्वा के स्वाद को पूरा करनेके लिये पशु पक्षी को मार कर उनका मांस खाने वाले 'मांसाहारी' प्रायः इस तरह की बातें कह कर 'मांसाहार' का समर्थन करते हैं. उनके ऐसे विचार सच्चे हैं या झूठे ? इस पर आज कुछ विचार करते हैं।

संसार में कई प्रकार की वस्तुएं हमें दृष्टिगत होती हैं, जिनमें कई अच्छी हैं और कई बुरी भी, कई खाने योग्य हैं तो कई छूने योग्य भी नहीं, कई वस्तुएं खाने योग्य नहीं परन्तु पहिनने, लगाने, या सूंघने योग्य हैं। कपड़े, लकड़ी, और लोहा आदि सैकड़ों पदार्थ हमारे खाने योग्य तो नहीं हैं तो भी हम उन्हें और तरीकों से काम में ला... बढ़िया

तेल या फोड़े फुन्सियों पर लगाने की मरहम हमारे खाने योग्य पदार्थ नहीं, किन्तु उनको लगा कर ही हम फायदा उठा सकते हैं ऐसे ही किसी सुन्दरतापूर्ण वस्तु का आनन्द खाने में नहीं बल्कि उसे देखने में ही आनन्द है।

कौनसी वस्तु खाने योग्य है, कौनसी पहिनने योग्य और कौनसी देखने व लगाने योग्य है—इसका विचार करने के लिये मनुष्यको बुद्धि—विवेक शक्ति प्राप्त है। मनुष्य को अच्छे और बुरे कार्य पहिचानने और प्रत्येक कार्य के लाभ और हानि के विचार करने की सामर्थ्य है।

आइये, अब हम विचार करें कि प्रकृति (कुदरत) ने कौनसी वस्तु हमारे खाने योग्य बनाई है, और कौनसी छोड़ने योग्य? संसार के सभी जीव क्या हमारे ही लिये हैं? उनका मांस खाना क्या मनुष्यके लिये उचित है? यदि मांसाहारी अपने इस कथन पर दृढ़ रहें कि 'सभी जीव मनुष्य के लिये हैं', तब तो फिर तरह २ के कीडे, सांप, बिच्छू, कौवे आदि भी ग्रहण करने चाहियें परन्तु मांसाहारी ऐसा नहीं करते। उनकी यह दलील तो कहीं ठहर ही नहीं सकती, कि सभी चीजें मनुष्य के लिये हैं। गाय, भेड़, बकरी का ठीक २ इस्तेमाल यह है कि उनका घी, दूध, दही आदि अपने काम में लायें, जो कि ताकत भी पैदा करते हैं और ये पवित्र वस्तुएं इन जानवरों से हमें एक दिन नहीं बल्कि वर्षों तक मिल सकती हैं। मांसाहारी उसे मारकर केवल एक दिन ही उसको अपने काम में ला सकता है। इससे पाठक समझ

नकेंगे कि उन जानवरों का अच्छा इस्तेमाल कौनसा है ? एक विद्वान वैद्यने अपने विचारों को इस प्रकार स्पष्ट बतलाया है:— "कि मांसाहार पर विचार करना परमावश्यक है। क्योंकि इसके कारण मनुष्यका जीवन हिंसात्मक होकर स्वयं पापलिप्त होजाता है और दूसरों को भी हानि पहुँचाता है। अर्थात जिन पशुओं को यह मार कर खाता है, यदि उन पशुओं से दूध, घी और उनकी सन्तान से अन्न आदि का लाभ उठायें तो एक गाय के शरीर से दूध, घी, बल गाय, उत्पन्न होने से एक पीढ़ी में चार लाख पचहत्तर हजार छः सौ मनुष्यों को लाभ पहुंचता है। किन्तु एक गौ के मांस से सौ मनुष्यों का आहार भी नहीं हो सकता और आगेको सदाके लिये वंशका मूल ही कट जाता है।*

मांसाहार प्राकृतिक नियमों के सर्वथा विरुद्ध है, प्रकृति से हमें यह सन्देश मिलता है, कि सब चीजें तुम्हारे खा. जाने के लिये नहीं हैं, हां प्रकारान्तर से तुम्हारे लिये उपयोगी हो सकती हैं।

मनुष्य के लिये मांस खाना प्रकृति (कुदरत) के विपरीत खिलाफ है। यह जाननेके लिये हम मनुष्य की शरीर रचना और स्वभाव पर विचार करते हैं, और मांसाहारी पशुओंसे भिन्न भिन्न प्रकार से तुलना कर के निर्णय करते हैं कि क्या मांस मनुष्य का भोजन हो सकता है?

मांसाहार और मनुष्यशरीर रचना

यदि हम अपने शरीर की बनावट पर विचार करें तो हमें यह अच्छी तरह मालूम हो जायगा, कि मनुष्य के शरीर की बनावट न तो मांसाहारी जानवरों की तरह है और न ही मनुष्य का शरीर मांसाहार के योग्य है मनुष्य का शरीर निरामिषाहारी बन्दर आदि जानवरों से मिलता है।

मांसाहारी जानवरों की आकृति भयंकर और क्रूर होती है, उनके दान्त नुकीले, एवं बहुत तीक्ष्ण होते हैं, और वे एक पंक्ति (लाइन) में नहीं होते बल्कि अलग अलग होते हैं। शेर बिल्ली, गिद्ध आदि मांसाहारी पशु पक्षियों के पंजों के नाखून ऐसे पैने मजबूत और मुड़े हुए होते हैं, कि जो शिकार को बड़ी मजबूती से पकड़ कर चीर फाड़ कर सकते हैं, यदि मनुष्य भी मांसाहारी होता तो इसके पंजे भी वैसे ही होते, परन्तु मनुष्य के नाखून तो मांसाहारियों के मुकाबले में बहुत ही कमज़ोर और सीधे होते हैं मांस को चीरना फाड़ना तो दूर रहा वे थोड़े बड़े होने पर ज़रा सी ठोकर में स्वयं ही टूट जाते हैं।

शरीर रचना पर ध्यान देते हुए प्रोफेसर विलियमलारेंस एफ० आर० एस० बतलाते हैं कि आदमी के दान्त गोश्त खाने वाले जीवों से बिल्कुल नहीं मिलते। मनुष्य के सामने के दो बड़े दान्त (canine teeth) शेष दान्तों के साथ एक ही कतार में होते हैं। परन्तु मांसाहारी जीवों के आगे वाले दो बड़े दांत

(canine teeth) हैं वे और दूसरे दान्तों में बड़े, तेज और नुकीले और आगे की तरफ निकले हुए होते हैं और यह मांस खाने के लिये बड़ा सुभीता प्रदान करते हैं किन्तु शाकाहारी जीवों के सब दान्त एक ही कतार में होते हैं, इस से यह मांस भक्षण के लिये अयोग्य हैं, अतः किसी भी दृष्टि कोण से अर्थात् मनुष्य के दान्त, शारीरिक ढांचा, जबड़ा तथा पाचक यन्त्रों को ध्यान में रखते हुए स्पष्ट रूप से पता लगता है कि यह बन्दर से मिलता है जो कि प्राकृतिक कट्टर शाकाहारी है।

एक बड़ा भेद यह भी स्पष्ट है कि मांसाहारी जानवर जब पानी पीते हैं, तब जबान से अर्थात् लपलपा कर पीते हैं, वे हाथी, घोड़े, व बैल आदि निरामिषाहारी जीवों की तरह दोनों होठ मिला खींच कर पानी नहीं पी सकते । इससे भी यही मालूम होता है, कि मनुष्य का शरीर मांसाहारियों से नहीं मिलता।

मांसाहारियों की आंखें भी निरामिष भोजियों से भेद रखती हैं, मांसाहारी जानवरों की नेत्रज्योति सूर्य का प्रकाश सहन नहीं कर सकती। लेकिन वे रात को दिन की भांति देख सकते हैं, रात को उनकी आंखें दीपक के सामने अंगारे की तरह चमकती हैं। परन्तु मनुष्य दिन को भली भांति देख सकता है, सूर्य का प्रकाश उसका विघातक नहीं बल्कि सहायक है, और मनुष्य की आंखें रात को न तो चमकती हैं और न ही प्रकाश के बिना वे देख सकती हैं।

मांसाहारी जीव का जब बच्चा पैदा होता है तब उसकी आँखें बहुत दिनों तक बन्द रहती हैं, वे बच्चे अन्धे के समान पड़े रहते हैं, किन्तु निरामिषियों के बच्चे पैदा होते ही थोड़ी देरी में आँख खोल देते हैं।

मांसाहारी जानवरों को गर्मी भी बरदाश्त नहीं होता वे थोड़े परिश्रम से थक कर हार जाते हैं, लेकिन मनुष्य गर्मी बरदाश्त कर सकता है, और थोड़े से काम पर हार नहीं जाता।

मांसाहारी जीवों के शरीर से अधिक परिश्रम और दौड़ धूप के बाद भी पसीना नहीं निकलता, विपरीत इसके मनुष्य एवं निरामिषाहारी जीवों को अधिक कार्य करने पर पसीना आ जाता है।

पूर्वोक्त भिन्नताओं से अच्छी तरह समझ सकते हैं कि मांस खाने वाले और निरामिष भोजियों के शरीर की बनावट व स्वभाव में बड़ा अन्तर है। और मनुष्य के शरीर की बनावट व स्वभाव मांसाहारी जानवरों से बिलकुल नहीं मिलते। मनुष्य में मांसाहारी जानवरों की तरह पाचन शक्ति भी नहीं कि वह मांसाहारियों की तरह कच्चे मांस को पचा सके, बल्कि मनुष्य उसको कई तरह के मसाले आदि से विकृत करके पचाने की कोशिश करते हैं।

मनुष्य की खुराक में ऐसा कोई खाद्य पदार्थ नहीं, जो साबित, बिना दाढ़ों के नीचे दबाये निगला जाय, किन्तु मांसाहारी चबाते नहीं, साबित ही निगल जाते हैं, चाहे वे मनुष्य के संसर्ग

से अन्न खाने लगे पर उनके पास पीसने वाले दान्त ही नहीं हैं, प्रकृति ने उनको पीसने वाले दान्त दिये ही नहीं, क्योंकि उनकी खुराक मांस (न पिसने वाली) वस्तु हैं, परन्तु मनुष्य के दान्त हर वस्तु को पीसने वाले होते हैं।

मांस खाने वाले अपने आप को बहुत धोखा देने की कोशिश करते हैं प्रत्येक मनुष्य या पशु हर एक वस्तु की अच्छी तरह परीक्षा करने के बाद उसे अन्दर डालता है। अर्थात् पहले हर एक वस्तु को आंख से देखता है, यदि वह गली सड़ी हो तो उसे छूता भी नहीं, और यदि वह शुद्ध और अच्छी होती है, तो फिर उसे नाक से सूंघ कर देखता है कि इसमें से बदबू तो नहीं आती, यदि वह वस्तु सूंघने में भी अच्छी होगी, तब जबान उसे चख कर उसके स्वाद की परीक्षा करेगी यदि अच्छी निकली तो ठीक अन्यथा थूक कर फैंक दी जायगी आंख नाक और जबान तीनोंसे परीक्षा हो जाने पर जो वस्तु आदि-अन्त तक ठीक उतरती है वह स्वास्थ्य के लिये सर्वदा ठीक होती है, किन्तु आज कल मनुष्य अपने आप को धोखा देने की कोशिश करते हैं, जैसे मनुष्य मछलियां खरीदने के लिये मछली वालों के पास जाता है, आंख उसे देखना नहीं चाहती, और न ही नाक को बदबू सुहाती है, इस लिये वह मनुष्य मुँह और नाक दबा कर एक सड़ा गन्दा गमछा मछली वाले की ओर फैंक कर कहता है कि जल्दी बांध कर दे दो, मारे बू के खड़ा नहीं हुआ जाता और वह उस [illegible] एक सिरे को पकड़ शरीर से परे हटा

हुए घर पहुँचता है। घर पर पहुँच कर उसकी शकल, बदबू और स्वाद को बदलने के लिये तरह तरह के मसाले, घी या तेल काम में लाता है। इस प्रकार वह आँख कान और जुबान को धोखा देकर उसे खाता है। बाद में जुबान का स्वाद बिगड़ने पर सुपारी आदि खाता है। मछली खाने वाले के पसीने से इतनी बदबू आती है, कि उसके कपड़े दूर से ही महकते हैं। इसको पास बैठाना भी कोई पसन्द नहीं करता। यह सब बातें प्रगट करती हैं, कि मांस खाना मनुष्य के स्वभाव और प्रकृति के नियमों के सर्वथा विरुद्ध है। मनुष्य के शरीर की बनावट, दाँत, आँत, नाखून आदि का मांसाहारी जानवरों से बड़ा अन्तर है। मनुष्य का आमाशय इतना सबल नहीं कि वह उसे आसानी से पचा सके। किसी भी कमज़ोर वस्तु से काम लिया जाय, और उसकी शक्ति की अपेक्षा अधिक बोझा डाला जाय तो वह वस्तु शीघ्र नष्ट भ्रष्ट हो जाती है। ऐसे ही शरीर के यन्त्रों के सम्बन्ध में जानना चाहिये। यदि मनुष्य अपनी कुदरती खुराक को छोड़ कर दूसरे पदार्थ को लेगा तो उसे तरह तरह के रोग घेर लेंगे। डाक्टरों के ऐसे अनुभव और विचार अगले प्रकरणों में लिखेंगे। यहां तो केवल इतना ही बता देना पर्याप्त है, कि मनुष्य के शरीर की बनावट से यही मालूम होता है, कि मनुष्य मांसाहारी नहीं, बल्कि शाकाहारी है।

मांसाहार और हमारी व्यवहारिक सभ्यता

"मांस खाना असभ्यता है, धार्मिक जीवन के लिये निरामिष भोजन ही ठीक है।*

—स्वामी विवेकानन्द

मनुष्य का आहार मांस है या नहीं? यदि हम इस पर व्यवहारिक दृष्टि से भी विचार करें, तो हम इस निर्णय पर पहुंचेंगे कि मनुष्य का आहार मांस नहीं। देखिये—

जब किसी मनुष्य के कपड़े को किसी के खून का दाग (धब्बा) लग जाता है, तो वह उसे अपवित्र एवं गन्दा समझता है, हिन्दू मात्र ऐसे कपड़े से मन्दिर आदि पवित्र स्थानों में नहीं जाते और न ही कोई शुभ कार्य करते हैं। मुसलमान लोग ऐसे कपड़े को नापाक कह कर उसमें नमाज भी नहीं पढ़ते। ऐसे ही अन्य धर्मावलम्बी खूनके धब्बे वाले कपड़े को अपवित्र समझ धार्मिक व अन्य कोई अच्छा काम नहीं करते, जहाँ हमारी यह दशा और यह व्यवहार है, वहां सब स्वयं सोच सकते हैं कि जहां दो-चार बूंद नहीं, बल्कि लहूका पिंड (मांस) पेटके अन्दर डाला जायगा तो क्या फिर भी वह पवित्र ही रहेगा? क्या वह व्यक्ति कोई धार्मिक कार्य करने के योग्य है? कदापि नहीं किन्तु वह मनुष्य महान अपवित्र है।

इसी प्रकार की एक और घटना पर विचार करें—

* प्राच्य और

किसी के घरमें यदि कोई व्यक्ति मर जाता है तो उस मुर्देको उठाने वाले जब तक स्नान न करलें तब तक वे अपवित्र समझे जाते हैं। कोई उन्हें छूता तक नहीं, वे कुछ खा-पी नहीं सकते। विशेषतया उस घरके व्यक्तियोंको तो १३ दिन बाद शुद्धि होती है। जब हमारा व्यवहार इस प्रकार है—तो विचार कीजिए कि जो व्यक्ति एक मुर्दे को अपने पेट में डाल लेता है–वह क्या पवित्र होगा? क्या वह स्नानमात्र से शुद्ध हो सकता है? कदापि नहीं, वह व्यक्ति तो तब तक शुद्ध नहीं हो सकता जब तक कि शरीर की सब धातुएं न बदल जायें, मांस खाने वाला व्यक्ति किसी प्रकार के धार्मिक तथा व्यावहारिक कार्य के योग्य नहीं। किसी विद्वान पुरुष ने कहा है—

लोग नगर ढिग ना करें मरघट को स्थान।
देखो मांसाहारियों घटमें किया मसान॥

अर्थात् मुर्दालाशोंको दफन करने के लिये कब्रस्तान और जलाने के लिये स्मशान को तो लोग नगर एवं आबादी से दूर बनाते हैं परन्तु आश्चर्य है कि मांसाहारी मनुष्य अपने पेट में ही मुर्दा लाशों को दफनाते हैं। उन्होंने अपने शरीर को ही स्मशान भूमि बनाया हुआ है।

इससे मालूम होता है, मांसाहार व्यवहारिक दृष्टि से भी उचित नहीं। मांसाहारी व्यक्ति को मनुष्यसमाज घृणा की दृष्टि से देखता है, पशु बध करने वाले को वनस्पत्याहारी समाज में तो क्या परन्तु मांस भक्षी समाज में भी सम्मान की दृष्टि से नहीं

देखा जाता; किसी क्रूर काम के करने वाले को कसाई की उपमा सारी दुनिया में दी जाती है । कसाई मच्छीमार और मांस वेचने वाले को अन्य व्यापारियों में बैठने को स्थान नहीं मिलता, हिन्दुस्तान में एवं खास कर देशी राज्यों में उनका स्थान शहर से दूर होता है, परन्तु फूल· फल शाक भाजी वेचने वाले शहर के बीच में ही बैठ कर खुले तौरसे वेचते हैं, सामाजिक दृष्टि से भी मांसाहार और तत्सम्बन्धी व्यवसाय निन्द्य है ।

ऐसे ही प्रायः सभी देशों में यह राज नियम प्रचारित किया जाता है कि खून के अभियोग में विचार करने के लिये गोमर (कसाई) जूरी न बनाया जावे, अत एव मांसाहारी महाशय केवल अपना ही अनिष्ट नहीं करते· वरन पूर्वोक्त पशुघातकों (कसाइयों) को भी पशु कोटि में गिना देते हैं । पूर्वोक्त सब बातों को देखते हुए हम इस निर्णय पर पहुँचते हैं कि व्यवहारिक दृष्टि से भी मांसाहार सर्वथा त्याज्य है ।

मांसाहार.से होने वाली बुराइयां

मांसाहार से होने वाली बीमारियों का विचार हम अगले प्रकरण में करेंगे, इस प्रकरण में मांसाहार से होने वाली बुराइयों पर विचार करते हैं ।

मांसाहार एक तामसिक पदार्थ है, जैसे मांसाहार करने वाले जानवर क्रूर और क्रोधी होते हैं, वैसे ही मांसाहारी मनुष्य में क्रूरता, क्रोध आदि पाशविक वृत्तियां स्थान कर लेती हैं । रूस

के प्रसिद्ध नावलिस्ट और संसार के प्रसिद्ध वैज्ञानिक टालस्टाय ने मांस के सम्बन्ध में अपने विचार इस प्रकार प्रगट किये हैं—

"क्या माँस खाना अनिवार्य है? कुछ लोग कहते हैं यह अनिवार्य तो नहीं लेकिन कुछ बातों के लिये जरूरी है। मैं कहता हूं कि यह जरूरी नहीं।

जिन लोगों को इस बात पर सन्देह हो, वह बड़े बड़े विद्वान डाक्टरों की पुस्तकें पढ़ें जिनमें यह दिखाया गया है कि मांस का खाना मनुष्य के लिये आवश्यक नहीं।

मांस खाने से पाशविक प्रवृत्तियां बढ़ती हैं। काम उत्तेजित होता है, व्यभिचार करने और मदिरा पीने की इच्छा होती है, इन सब बातों के प्रमाण सच्चे, शुद्ध और सदाचारी नवयुवक हैं विशेष कर स्त्रियां और जवान लड़कियाँ हैं जो इस बात को साफ साफ कहती हैं कि मांस खाने के बाद काम की उत्तेजना और अन्य पाशविक प्रवृत्तियां आप ही आप प्रबल हो जाती हैं. मांस खाकर सदाचारी बनना असम्भव है।

हमारे जीवन में सदाचारी और उपकारी जीवन के पहिले जीने का तह में अर्थात् हमारे भोजन में इतनी असभ्य और पाप पूर्ण चीजें घुस गई हैं और इस पर इतने कम आदमियों ने विचार किया है कि हमारे लिये इस बात को समझना ही असम्भव हो रहा है कि गोश्त रोटी खा कर आदमी धार्मिक या सदाचारी कदापि नहीं हो सकता है।

गोश्त रोटी खाते हुए धार्मिक या सदाचारी होने का दावा सुन कर हमें इस लिये आश्चर्य नहीं होता कि हम में एक असाधारण बात पाई जाती है, हमारी आँखें हैं लेकिन हम देख नहीं सकते, कान हैं लेकिन हम नहीं सुनते आदमी बदबूदार से बदबूदार चीज, बुरी से बुरी आवाज और बदसूरत से बदसूरत वस्तु का आदी बन सकता है जिसके कारण वह आदमी उन चीजों से प्रभावित नहीं होता जिससे कि अन्य आदमी प्रभावित हो जाते हैं। *

इन विचारों के बाद महात्मा टालस्टाय ने कसाईखाने का अनुभव लिख कर यह स्पष्ट किया है कि जहां ठहर कर हमें देखने मात्र से उल्टियां आती हैं, वहाँ पर कसाई लोग रात दिन काम करते हैं, लेकिन उन्हें कुछ बुरा मालूम नहीं होता। ऐसे उन्होंने एक अध्याय में "अहिंसा परमो धर्मः" पर प्रकाश डालते हुए अपने विचार प्रगट किये हैं, कि यदि लोग मांस खाना छोड़ दें, तो राजनैतिक कलह और झगड़े शान्त हो जायें।

ऐसे ही एक प्रसिद्ध विद्वान वैद्य श्री हनुमानप्रसाद जी शर्मा शास्त्री अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि "मेरा विश्वास है कि आज भारत में यदि सभी लोग मांस भक्षण छोड़ दें तो ये साम्प्रदायिक और जातीय कलह एक दम दूर हो जायें, भारतीयों के लिये मांस भक्षण कभी कल्याणकारक नहीं हो सकता, सात्विक

---

* महात्मा टालस्टाय के विचार

अन्नाहार और फलाहार में मस्तिष्क जितना ही शान्त होकर कार्य करता है मांसाहार में उतना ही उत्तेजित रहता है। §

इसी तरह मांसाहार करने वाले का चित्त कभी स्थिर नहीं रहता और न हो वह परमात्मा एवं खुदा को याद कर सकता है। भारत के प्रसिद्ध योगी महात्मा आनन्दस्वरूप जी अपनी पुस्तक में लिखते हैं कि—

"प्राणायाम के लिये मांसाहार जितना हानिकर सिद्ध है शायद इतनी कोई अन्य वस्तु होगी ही नहीं। जैसे मुर्दे को जीवित करने में मनुष्य असमर्थ है या यों कहो कि जितनी शक्ति मनुष्य को मुर्दे के जीवित करने में लगती है उतनी ही शक्ति प्राण को मांस के पचाने में लगती है। .... मांस को पचाने (हजम करने) में प्राण को अधिक से अधिक शक्ति लगानी पड़ती है जिस से प्राण की पाचन शक्ति, जीवन शक्ति, पोषक शक्ति, उद्धारक शक्ति नष्ट हो जाती है, इस पाचन शक्ति के नष्ट हो जाने से यह मांस रूप मुर्दा उदर में सड़ने लगता है। और इसी सड़न से मांसाहारी का नाश हो जाता है। ✝

मांसाहार करना परमात्मा को स्मरण करने में विघ्न उपस्थित करता है, हमें गीता से भी यही उपदेश मिलता है—

---

§ आहार विज्ञान

✝ प्राणायाम तत्व

हजारों की संख्या में छपने वाले सुप्रसिद्ध पत्र 'कल्याण' के यह शब्द पठनीय, विचारणीय और आचरणीय हैं।

"मांसाहारी सब जीवों में कभी भगवान को व्यापक नहीं देख सकता, मांस लोलुप निर्दय हो जाता है इसमें वह ईश्वर की दया का अधिकारी नहीं होता। मांसाहारी का स्वास्थ्य खराब रहता है, जिससे वह भजन नहीं कर सकता, मांसाहारी की चित्तवृत्तियां तामसिक रहती हैं, जिसमे वह भगवान में नहीं लग सकती हैं। अतएव मांसाहार का सर्वथा त्याग करो। *

पूर्वोक्त महात्माओं और विद्वानों के वक्तव्य से यह बात स्पष्ट हो जाती है कि मांसका आहार करनेमे मनुष्यमें क्रूरता, निर्दयता आदि दुर्गुण—बुराइयाँ अधिक बढ़ जाती हैं, यह हमेशा मनुष्य स्वभाव के विरुद्ध तामसिक वृत्ति का बन कर लड़ाई झगड़े पर उतारू रहता है। उसका चित्त कभी शान्त और स्थिर नहीं रहता, और न ही यह भगवद्भजन कर सकता है।

मांसाहार से होने वाली बीमारियाँ

पूर्व और पाश्चात्य डाक्टरों का यह सर्व सम्मत मत है कि मांसाहार करने वालेको तरह २ के रोग घेरे रहते हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं कि जिस पशुका मांस खाया जायगा-उसे जिस प्रकार का रोग होगा—वही रोग मांसाहारी को भी अवश्य हो जायगा। भारत देशके सर्वमान्य नेता पूज्य महात्मा गाँधी ने

* गीता डायरी १९३४

इस सम्बन्ध में अपने जो विचार प्रगट किये हैं वे पाठकों के लिये उपयोगी होंगे। वे कहते हैं कि "मांस मिश्रित खुराक खानेवालों के पीछे अनेक रोग लगे रहते हैं, बहुतेरे बाहर से देखने में नीरोग भी जान पड़ते हैं। हमारे शरीर के सब अवयव और गठन देखने से यह प्रत्यक्ष होजाता है कि हम माँस खाने के लिये पैदा नहीं हुए।

डाक्टर किंग्सफोर्ड और हेग ने मांसकी खुराक से शरीर पर होने वाले बुरे असर को बहुत स्पष्ट रूपसे बतलाया है। इन दोनों ने यह बात साबित कर दी है कि दाल खाने से जो ऐसिड पैदा होता है, वही एसिड माँस खाने से पैदा होता है। मांस खाने से दाँतों को हानि पहुंचती है, संधिवात होजाता है। यहीं तक बस नहीं, इसके खाने से मनुष्यों में क्रोध उत्पन्न होता है। हमारा आरोग्यता की व्याख्यानुसार क्रोधी मनुष्य नीरोग नहीं गिना जा सकता। केवल मांसभोजियों के भोजन पर विचार करने की जरूरत नहीं, उनकी दशा ऐसी अधम है कि उसका ख्याल कर हम माँस खाना कभी पसन्द नहीं कर सकते। मांसाहारी कभी नीरोग नहीं कहे जा सकते। इत्यादि*

डाक्टर जोशिया आल्ड फील्ड डी० सी० एम० ए० एम० आर० सी० एल० आर० सी० पी० सीनियर फिजीसियन मारगेरेट हास्पिटल ब्रामले कहते हैं—

* आरोग्यसाधन —(महात्मा गान्धी)

As is taken in modern civilization, it is affected with such terrible diseases (readily communicable to man) as Cancer, Constipation, fever, intestinal worms etc. to an enormus extent. There is little need for wonder that flesh eating is one of the most serious causes of the diseases that carry of ninty-nine out of every hundred people that are born.

अर्थात मांस अप्राकृतिक भोजन है। इसी लिये शरीर में अनेक उपद्रव करता है। आज कल की सभ्य समाज इस मांस को लेने से कैन्सर, क्षय, ज्वर, पेट के कीड़े आदि भयानक रोगों से जो एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में फैलते हैं बहुत अधिक पीड़ित होता है इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि मांसाहार उन भयानक रोगों के कारणों में से एक कारण है जो १०० में से ९९ को सताते हैं।

पेटे डा॰ सिलवेस्टर, ग्रेहम, ओ॰ एस फौलर, जे॰ एफ. न्यूटन, जे स्मिथ, डाक्टर ओ॰ ए॰ अलकट हिडकलेन्ड, चीन, लेम्ब एकान, ट्रेजो, थो, लास, पेम्बर्टन, हाईटेला इत्यादि बड़े डाक्टरों, प्रवीण चिकित्सकों ने अनेक दृढ़तर प्रमाणों से सिद्ध किया है कि मांस, मछली खाने से शरीर व्याधि मन्दिर हो जाता है। यकृत, यक्ष्मा राज यक्ष्मा, मृगी, पादशोथ, वातरोग संधिवात (Rheumation) नासूर (Cancer) और हृदरोग (Consumption) आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जिस से

मनुष्य को दारुण दुःख भोगना पड़ता है, प्रशंसित डाक्टरों ने प्रत्यक्ष उदाहरण द्वारा यह प्रगट किया है कि मांस मछली खाना छोड़ देने से मनुष्य के उत्कट रोग समूल नष्ट हो गये हैं वे हृष्टपुष्ट हो जाते हैं, डाक्टर एस० ग्रेहमन, डब्ल्यू, एस० फूलर डाक्टर पार्मली लैम्ब, ड्यानिस्टर पैलर, जे पोर्टर ए० जे० नाइट और जे स्मिथ इत्यादि डाक्टर स्वयं मांस खाना छोड़ देने पर यक्ष्मा अतिसार अजीर्णता और मृगी आदि रोगों से विमुक्त होकर सबल और परिश्रमी हुए हैं, इसी प्रकार उन्होंने अन्य रोगियों को मांस छुड़ा कर अच्छा तन्दुरुस्त किया है एवं कई डाक्टरों ने अपने परिवार में मांस खाना छुड़ा दिया है।

सर बैन्जोमन डब्ल्यू रिचर्डसन एम० डी०, एफ० आर० सी० एस० मांसाहार को कितनी घृणा की दृष्टि से देखते हैं। पब्लिक हैल्थ (Public Health) पर भाषण देते हुए उन्हों ने कहा कि मैं सच्चे हार्दिक भाव प्रकट करता हूं और पूर्ण आशा करता हूं कि (उन्नीसवीं) शताब्दी के समाप्त होने से पूर्व ही सब सूवड़ खाने समूल नष्ट कर दिये जायेंगे, और मांस का प्रयोग भोजन में पूर्णतया बन्द कर दिया जायगा।

यह लण्डन के एक प्रसिद्ध डाक्टर के भाव हैं, ऐसे ही कई विद्वान डाक्टरों ने मांसाहार त्याग देने की सलाह दी है।

जिन देशों में मांस खाने का प्रचार बढ़ा हुआ है, वहां रोग भी स्वाभाविक अधिक हैं और जहां रोगों की अधिकता होती है वहां वैद्यों और डाक्टरों की संख्या भी अधिक पाई जाती है, यह

बात निम्न लिखित नक्शे से प्रगट होती है।

देश	प्रति मनुष्य मांस का खर्च	दस लाख मनुष्यों पीछे डाक्टरों की संख्या
जर्मनी	६४ पौंड	३४४
फ्रांस	७७ पौंड	३८०
ब्रिटानिया	११८ पौंड	४७८
आस्ट्रेलिया	२७६ पौंड	७८०

उपरोक्त नक्शे से स्पष्ट प्रकट होता है कि आस्ट्रेलिया में संसार भर से अधिक मांस खाने का प्रचार है, और सब जगह से वहाँ के लोग डाक्टरों से अधिक दवा लेने की आवश्यकता रखते हैं। इसी प्रकार हिन्दुस्तान में मांस का अत्यन्त प्रचार होने के कारण रोग बहुत बढ़ गये; साथ ही डाक्टरों की संख्या भी बढ़ गई है। *

पूर्वोक्त डाक्टरों और महान पुरुषों के वर्षों के अनुभव हमें यही बतला रहे हैं, कि माँसाहार करने से बीमारियां बढ़ती हैं, और मांस को छोड़ देने से आदमी निरोग-तन्दुरुस्त और हृष्ट पुष्ट हो जाता है। ऐसे प्रमाण कुछ ही डाक्टरों के नहीं बल्कि ऐसे ही अनेक डाक्टरों के प्रमाण दिये जा सकते हैं। जिन्हों ने मांसाहार करने से रोगों की उत्पत्ति एवं माँस त्याग से रोगों का नाश होना स्पष्ट कहा है।

न्यूयार्क प्रान्त के अलबेनी नगर में अनाथ बालकों को

* गौहर-ये बहा

लालन पालन के लिये एक अनाथालय स्थापित किया गया है। पहिले उसमें ६०—७० बालक रखे गये थे। उन में से कभी ४ कभी ५ और कभी ६ लड़के सर्वदा पीड़ित रहते थे, हर महीने में प्रतिशतक एक बालक की मृत्यु होती थी, यह दशा देख कर उस के संरक्षकों ने उन्हें मांस मछली खाना निषेध कर दिया, जिससे वे सब लड़के निरोग रहने लगे। ‡

अनेक डाक्टरों के अनुभव और विचार बतानेके बाद उस पर अधिक प्रकाश डालने की आवश्यकता नहीं फिर भी एक बात और पाठकों को बतला कर इस प्रकरण को समाप्त करेंगे।

पहले ही यह कहा गया है, कि जिस पशु का मांस खाया जायगा, उसे जो रोग होगा, वह उस मनुष्य को भी अवश्य हो जायगा।

मान लो किसी तपेदिक या दमे के रोगी ने कफ थूका और उस कफ को किसी मुर्गा या मुर्गी ने खा लिया, जिस का विषैला असर उस के मांस में प्रविष्ट हो गया, उस मुर्गा या मुर्गी का मांस जो खायगा उसको यह रोग अवश्य हो जायगा।

यह आवश्यक नहीं कि मुर्गी को यह रोग हो जाय, परन्तु उसके मांस में असर अवश्य होगा। जैसे चील और गिद्ध मांस खा जाते हैं, उनका मांस न तो कोई खाता है, न उनका

‡ Fruits and Farinaca & C. part III Chapter XIII

मांस गलता ही है। परन्तु यदि उस चील की बीट को कोई कुत्ता खा ले तो पागल हो जाता है, और जिसे वह कुत्ता काटता है यदि यथोचित औषधि न की जाय तो मर जाता है। उसपर यह सब असर सर्प के विष का ही होता है। हालांकि चील को उससे कुछ नहीं हुआ, इसी प्रकार मुर्गी पर यदि कोई असर न हो तो भी उसका मांस खाने से मनुष्य में वह रोग पैदा हो जायगा।

संसार के सभी भयङ्कर रोगों से छुटकारा पाने के लिये और अपने शरीर को निरोग-हृष्ट-पुष्ट करने के लिये यह आवश्यक है कि मांसाहार का सर्वथा त्याग करें।

मांससे अधिक बलदायक पदार्थ

मनुष्य को इस संसार में मांस से बढ़ कर बलदायक पदार्थ सैकड़ों मिले हैं। दूध, दही, मक्खन, घी, बादाम और पिस्ते आदि तरह २ के हरे और सूखे फल व मेवे ऐसे पदार्थ हैं जो केवल शरीरको ही पुष्ट करने वाले नहीं, बल्कि मानसिक शक्तियों को बल देने वाले और ज्ञानेन्द्रियों को शक्ति प्रदान करने वाले हैं।

पूर्वोक्त दूधादि व फलादि में कोई पदार्थ ऐसा नहीं जो किसी प्रकार का रोग पैदा करने वाला हो। किन्तु सैकड़ों रोगी मांसाहार त्याग कर और फल एवं दूध का उपयोग करके स्वस्थ (तन्दुरुस्त) ही नहीं बल्कि हृष्ट-पुष्ट हुये हैं।

ईस्वी सन १९०८ में "लंदन वेजीटेरियन एसोसियशन" के सेक्रेटरी मिस एफ० आई० निकलसन ने दस हजार लड़कोंको ६ महीने तक वनस्पति की खुराक पर रखा था, और 'लन्दन काउन्टी कौन्सिल' ने भी दस हजार लड़कों को छ महीने तक मांसाहार पर रक्खा था। छ महीनों के बाद इन दोनों विभाग के बालकों की परीक्षा यहांके वैद्यक शास्त्र के जानने वाले विद्वानों ने की थी, और उससे यह सिद्ध हुआ था कि वनस्पति के आहार करने वाले बालक मांसाहारी बालकों से अधिक तन्दुरुस्त, वजन में अधिक और स्वच्छ चमड़ी वाले थे।

चार्ल्स डार्विन लिखते हैं— प्राचीनकाल में मनुष्य बड़ी भारी संख्यामें शाकाहारी ही थे। (Descant of men P. 156) और मैं विस्मित हूं कि ऐसे असाधारण मजदूर मैंने देखनेमें कभी नहीं आये; जैसे कि चिली (Chili) की खानों में काम करते हैं। वे बड़े दृढ़ और बलवान हैं, और वे सब शाकाहारी हैं।

ऐसे ही न्यूयार्क ट्रिब्यून (Newyark Tribune) के सम्पादक मि० होरेस ग्रीले लिखते हैं कि— मेरा अनुभव है कि मांसाहार की अपेक्षा शाकाहारी १० वर्ष अधिक जी सकता है।

वास्तव में शाक भोजन में छोटे से छोटे और बड़े से बड़े तत्व विद्यमान हैं जो कि मनुष्य जीवन के पालन पोषण के लिये आवश्यक हैं। डाक्टरों ने अच्छी तरह परीक्षा के बाद यह घोषणा की है कि ६६ प्रतिशत व्याधियां मांस भक्षण द्वारा मनुष्य तक पहुंचती हैं।

सन् १६०८ ई० में प्रसिद्ध विद्युत शास्त्रज्ञ ए० ई० बेरिस ने २५ वर्ष लगातार अपनी प्रयोगशाला में परीश्रम करने के अनन्तर सिद्ध किया है कि सब प्रकार के फल और मेवों में एक प्रकार की बिजली भरी हुई है, जिससे शरीरका पूर्ण रूपसे पोषण होता है।०

प्रो० जोहन रे० एफ० आर० एस० लिखते हैं कि मनुष्य जीवन के पालन पोषण के लिये जिस जिस वस्तु की आवश्यका है, वह सब वनस्पति द्वारा प्राप्त हो सकती है। *

प्रो० लारेन्स कहते हैं कि मांसाहार जैसे शरीर की शक्ति और हिम्मत कम करता है, एवं तरह तरह की बीमारियों का मूल कारण है, वैसे ही वनस्पत्याहार के साथ कम ताकती डरपोकपन, और बीमारियों का कोई सम्बन्ध नहीं।

सैंकड़ों डाक्टरों ने अपने अनुभवों के बाद यह घोषणायें की हैं कि हमें कुदरत ने ऐसे बलदायक अनेक पदार्थ दिये हैं, जो कि मांस की अपेक्षा बढ़ कर और अन्य दुर्गुणों से निर्दोष हैं। पाठकों के सामने एक ऐसा वैज्ञानिक नक्शा उपस्थित कर देना आवश्यक है, जिस से पाठक अच्छी तरह जान सकेंगे, कि किस वस्तु में शरीर को पुष्ट करने वाला कौन सा तत्व कितनी मात्रा में है।

---

० हम सौ वर्ष कैसे जीवें ?

* History of plants Book I Chap 24

पदार्थों में प्रत्येक तत्वका अलग २ परिमाण *

नाम पदार्थ	प्रोटीन	चिकनाई	चीनी-मेदा	नमक	पानी	भोजन योग
दाल	२५.१	२.३	५५.८	२.८	१.२	८५.६
मेवा	१८.५	५१.६	९.६	२.४	२६.२	८२.२
अनाज	१०.६	२.३	७२.५	२.१	१२.०	८७.८
सूखा मेवा	४.४	१.६	६८.५	२.४	१६.७	७७.१
सब्जी	१.४	०.३	८.६	०.८	८७.७	११.१
ताजा फल	१.०	०.९	१६.०	०.६	८१.४	१८.५
पनीर	२८.४	३१.०	०.०	४.५	३६.०	६४.०
मांस	१३.०	१७.९	०.०	२.१	६२.९	३७.०
अण्डा	१४.०	१०.५	०.०	१.५	६४.०	२६.०
मछली	११.९	१.२	०.०	१.२	८६.१	१.३
दूध	४.०	३.९	५.२	०.८	८६.५	११.८

ऐसे ही सर विलियम वर्ड्स कुपर सी० आई० ई० ने अपनी पुस्तक में भिन्न २ भोजनों का मिलान करते हुये उनके शक्ति अंशो का परिमाण दिया है उसमें से कुछ भाग नीचे दिया जाता है। *

नाम पदार्थ	प्रतिशत कितने अंश शक्ति है
बादाम की गिरी	९१
सूखे मटर चने आदि	८७

---

* आहार विज्ञान

* मानवधर्म

चावल (मांड सहित)	...	...	८७
गेहूं का आटा ...	...	...	८६
जौ का आटा ...	...	...	८४
सूखे फल किशमिस खजूर आदि		...	७३
घी ...	...	...	८७
मलाई ...	...	...	६६
मांस	...	...	२८
मछली	...	...	१३
अण्डे	...	...	२६

पूर्वोक्त दोनों नकशों से अच्छी तरह यह बात स्पष्ट मालूम हो सकती है कि जनता में यह भ्रम ही फैला हुआ है कि मांस भक्षण से शरीर की शक्ति बढ़ती है।

डाक्टरों के अनुभव और उनकी घोषणाओं को पढ़ कर प्रत्येक मनुष्यका यह कर्तव्य है कि वह अपवित्र पदार्थ का खाना छोड़दे। पुराणों में इस सम्बन्ध में कहा है –

ये भक्ष्यंति पिशितं दिव्य भोज्येषु सत्स्वापि।
सुधारसं परित्यज्य भुंजते ते हलाहलम् ॥

अर्थात् दिव्य भोज्य पदार्थों के होने पर भी जो लोग मांस खाते हैं वे वास्तवमें अमृतको छोड़ कर हलाहल-विषको पीते हैं।

मांस किनका आहार है—

यक्षरक्षः पिशाचान्नं मद्यं मांस सुरासवम्।
अर्थात् यक्ष, राक्षस, और पिशाचोंका अन्न मद्य-मांस है।

महात्मा कबीरने भी ऐसा ही लिखा है। वे कहते हैं—

मांस अहारी मानवा, परतछ रात्तस अंग।
तिनकी संगति मत करो परत भजन में भंग॥
जोरि कर ज़िबह करें कहते हैं—हलाल।
जब दफ़्तर देखेगा दई तब होगा कौन हवाल॥ *

जिन देशों में प्रजा के स्वास्थ्यका अधिक ध्यान रक्खा जाता है और प्रजा को निरोग रखने के लिये जहाँ पर बड़े २ डाक्टर अनुभव कर के प्रजा को स्वस्थ रहने के लिये नियम बताते व सूचनायें देते हैं, उन्होंने भी मांस को त्याज्य बताया है। जिनमें से कुछ नीचे दिये जाते हैं।

जापान सरकार ने अपनी प्रजा के लिये आरोग्यवर्धक नियम प्रकाशित किये। उसके दूसरे नियम में यह लिखा है कि— अच्छा अनाज, फल, शाक, और गाय का ताजा दूध तुम अपनी नित्य की खुराक में इस्तमाल करो। मांस बिल्कुल नहीं खाना, गायका दूध जहां तक हो सके, उस का अधिक उपयोग करना, और अन्न खूब चबा कर गले से नीचे उतारना।

इंग्लैंड सरकार की ओर से ब्रिटिश बोर्ड आफ एग्रीकल्चर ने ता० ११-११-१४ के टाइम्स आफ इण्डिया द्वारा अन्न, फल और शाक के महत्व सम्बन्धी एक लेख से अंग्रेजी प्रजा को चेतावनी दी थी कि—

---

* कबीर रहस्यवाद

मांसाहार छोड़ कर उसके बदले दूध, पनीर, आलू, और मसूर की दाल ग्रहण करो, जो मांस की खुराक की तरह ही शरीर में मांस पैदा करते हैं, और कीमत में बहुत सस्ते हैं, अधिक शाक तथा फल फूलादि ग्रहण करो। *

मांस को न खाने वाले भिन्न भिन्न देश और जाति के लोगों की दशा

शरीर को मांस खा कर हृष्ट-पुष्ट किया जा सकता है या वनस्पत्याहार करके। इसका विचार करने के लिये हम संसार की ओर एक बार दृष्टि डाल कर निर्णय करें।

बहुत दूर की बातें छोड़ दें—तो भी कुछ समय पूर्व प्रोफेसर राममूर्ति जिन्होंने मोटरें रोक कर छाती पर मनों पत्थर रखवा कर और लोहे की मजबूत जंजीरें तोड़ कर संसार को चकित किया था, क्या वे भी मांसाहारी थे? कदापि नहीं, वे कट्टर शाकाहारी ही थे।

महाराणा प्रताप की वीरता को कोई हिन्दू या कोई इतिहासज्ञ भुला नहीं सकता, क्या कोई बतला सकता है कि वे मांसाहारी थे? नहीं, पूर्ण वनस्पत्याहार करने वाले थे। ऐसे ही हजारों वीरों के नाम उपस्थित किये जा सकते हैं, जो वनस्पत्याहारी होते हुए भी अपने जौहर दिखा गये हैं।

भारत देश एवं इंग्लैण्ड आदि देशों में जितनी भी महान

* जीव दया, रजत महोत्सव अङ्क।

शक्तियां हुई हैं, उन्होंने मांस भक्षण तो किया ही नहीं बल्कि मांसाहार को रोकने के कई उपाय किये हैं। हजारों में से कुछ नाम यहाँ दिये जाते हैं—भगवान महावीर, महात्मा बुद्ध, श्री राम चन्द्र और श्री कृष्ण, महादेव और बाबा नानक साहब, राजा अशोक और राजा विक्रमादित्य, सुकरात, अरस्तू, पैथोगोरस, मनु, मैथ्यू, गेरोबाल्डी, मिल्टन, नैलसन, शेली, गोल्डस्मीथ, पोप, एली, रिज्यू, जेम्स, जोनोस्टर जेम्स, पोटर, आदि।

अच्छी तरह विचार करने पर यह भली भाँति समझ में आ जायगा कि वीरता मांस का गुण नहीं, बल्कि पुरुष का स्वभाविक धर्म है। नपुंसक को ताकतकी हजारों दवायें खिलाने पर भी शक्ति शाली नहीं बनाया जा सकता। बङ्गाल और मगध देश के मनुष्य प्रायः मांसाहारी होते हुए भी इतने कायर हैं, कि प्रायः मत् ही खाने वाले दूसरे ज़िले के ४-५ आदमियों से ५० आदमी भाग जायेंगे। गुरुगोविन्द सिंह एवं उनके शिष्य सिक्ख लोग जो कि किले फतह करने और युद्ध करनेमें अव्वल नम्बर के गिने जाते थे वे भी प्रायः फलाहारी ही थे।

जिस समय ग्रीक और रोम के निवासियों का बल-वीर्य और पराक्रम सारे संसार में प्रसिद्ध होरहा था, उस समय के लोग मांस-मछली नहीं खाते थे, केवल शाकादि पदार्थों को खा कर जीवन यात्रा पूर्ण करते थे।

जो स्पार्टा निवासी धर्म पलाई नामक स्थान पर असाधारण बल-वीर्य और साहस आदि दिखा कर अक्षय कीर्ति से

भूषित हुए थे. वे केवल निरामिष भोजन ही करते थे।

आयर्लैण्ड के लोग केवल गोल आलू ही खाते हैं यह बड़े परिश्रमी और मांसाहारियों से सबल होते हैं।

लण्डन में Order of Golden age * नामक संस्था है

---

* भारत वर्ष में अहिंसा दया का प्रचार करने वाली हजारों संस्थायें तो विद्यमान हैं, परन्तु पाठकों यह जान कर आश्चर्य न करना चाहिये कि विदेशों में ऐसी सैंकड़ों संस्थायें विद्यमान हैं, जो दया के सिद्धान्त का प्रचार करती हैं, मांसाहार छुड़ा के उनको वनस्पत्याहार पर रहने को प्रेरित करती हैं—उन में कुछ मुख्य संस्थाओं के नाम नीचे दिये जाते हैं।

दी आडर आफ दी गोल्डन एज लन्दन
दी वेजिटेरियन सोसायटी लन्दन
दी अमेरिकन ह्युमेन एसोसियेशन अमेरिका
दी नेशनल एन्टी वीवीसेकसन लीग लण्डन
दी टोरोन्टो ह्युमेन सोसायटी केनाडा
दी एनीमल रेसक्यु लीग बोस्टन
दी अमेरिकन ह्युमेन एज्युकेशन सोसायटी अमेरिका
दी लण्डन वेजिटेरियन सोसायटी लण्डन
दी फूड एज्युकेशन सोसायटी लण्डन
दी लीवर पुल वेजिटेरियन सोसायटी लीवर पुल इङ्गलेण्ड
दी नोटींगहाम वेजीटेरियन सोसायटी नोटींगहाम ,,
दी ग्लासगो वेजिटेरियन सोसायटी ग्लासगो ,,
दी जर्मन वेजीटेरियन सोसायटी फ्रेंकफर्ट जरमन

जिसने मांसाहार के विरुद्ध प्रचार के लिये बहुत साहित्य प्रकाशित किया है। एवं योरोप के अन्तर्गत बहुतेरे व्यक्ति फल फूलादि खाकर अपने पड़ोसी मांस भक्षियों से अधिक बलिष्ट । इंग्लैण्ड और अमेरिका के अन्तर्गत फिले डेफिया नगर में बाइवेल क्रिस्टान एक ईसाई सम्प्रदाय विद्यमान है। यह लोग कभी मद्य, मांस, और मछली नहीं खाते, केवल अन्न आदि खाते तथापि उस प्रदेश के मांसाहारी व्यक्तियों से बलवान हैं।

रूस देश के सैनिक और दूसरे सामान्य मनुष्य बहुधा निरामिष भोजन करते हैं वह बड़े परिश्रमी और बली होते हैं।

एम० हुपा साहिब ने लिखा है कि फ्रान्सेसियों के दो तिहाई मनुष्य केवल आलू और मकई निरामिष भोजन करते हैं। पोलेण्ड, हंगरी, स्वीटजरलैण्ड, स्पेन, इटाली, और ग्रीस आदि के बहुतेरे स्थानों के सामान्य श्रेणी के मनुष्य शस्य और फुलादि खाते हैं। वे बड़ परिश्रमी और बली होते हैं।

स्पेन देश के गोलिसी नामक स्थान के निरामिष खाने वाले और स्मरना नगर के शस्याहारी मोटिये और कहार सात सात मन का बोझ ले जाने में तनिक भी नहीं हिचकिचाते, उनमें कई मोटिये तो १०, ११ मन बोझ ले जाते हैं।

अमेरिका महा द्वीप के मैक्सिको और ब्रजिल आदि के अनेक स्थानों के, छोटी श्रेणी के मनुष्य फलफूल खाकर हट्टे कट्टे और निरोग बने रहते हैं।

अफ्रीका खण्ड के मध्य भारत में बहुतेरी जाति के मनुष्य केवल निरामिष भोजन करते हैं। यह भी बली और परिश्रमी होते हैं उक्त खण्ड के जेन्हा प्रदेश के निवासी केवल शाक और फल फूल आदि खा कर जीवन निर्वाह करते हैं। इनके समान नीरोग, साहसी और परिश्रमी मनुष्य संसार में विरले ही दिखाई देते हैं।

कैरो नगर के शस्य हारी मोटिये (बोझ ढोने वाले) और कहार इतना भारी बोझ ढोते हैं कि जिसे सुनकर लण्डन के मांस भक्षी और मद्यप मोटिये विश्वास नहीं कर सकते।

दक्षिण समुद्र के बहुतेरे द्वीपों के निवासी भी केवल निरामिष भोजन करते हैं। यह ऐसे बलवान होते हैं कि इङ्गलैण्ड के बड़े बड़े पहलवान इनके साथ मल्लयुद्ध करके हार जाते हैं।

निग्रो जातिके मनुष्य सर्व भक्षी हैं। उनमेंसे बहुतेरे मनुष्य निरामिष भोजी हैं। उनकी शारीरिक शक्ति ऐसी सबल होती है कि जिसका वृत्तान्त सुनकर सब लोगों को आश्चर्य मालूम होता है। †

† Fruits and Farinacea the propei food of man, by gohr Smith part III chapter IV. Lactures on comparative Anatomay etc, by W. Lawrencé, Lecture IV. chapter VI. The Engliih man, weekly supplementary sheet saturday evening, 17 th January 1852.

मांस भोजन विचार।

सन् १६०२ में जर्मनी के ड्रेस्डेन और बर्लिन शहरों के बीच एक दौड़ रक्खी गई, जिसका फासला १२४ मील था और दौड़ने वालों की संख्या ३२ थी। ये सब ड्रेस्डेन से ७॥ बजे सवेरे रवाना हुए। कार्लमन्न नामका एक आदमी २७ घंटेमें बर्लिन पहुँचा, वह फलाहारी था, और दूसरे सब रह गये।*

पूर्वोक्त सभी देशों और जातियों की दशा पर विचार करने से हम इस निर्णय पर पहुंच जाते हैं कि मांसाहारियों की अपेक्षा वनस्पत्याहार करने वाले अधिक बलवान, फुर्तीले, साहसी और दीर्घजीवी होते हैं। अतः मनुष्य मात्रको मांसाहारका सर्वथा त्याग कर वनस्पत्याहार पर जीवन निर्वाह करना चाहिये।

मांसाहार और मनुष्य कर्तव्य

Don't abuse to any one.

अर्थात् किसीके साथ बुरा बर्ताव न करो।

मनुष्य एक समझदार प्राणी है, मनुष्य अपना जीवन पशुओं के समान व्यतीत नहीं करता। वह प्रत्येक कार्यके अन्तिम परिणाम पर विचार करके प्रवृत्त होता है। यदि मनुष्य मांसाहार के सम्बन्ध में अच्छी तरह विचार करे तो वह मांसाहार का सर्वथा त्याग कर दे। जो आहार प्रकृति के नियम विरुद्ध हो, तरह २ की बुराइयां और बीमारियां पैदा करने वाला हो, नैतिक और व्यवहारिक दृष्टिसे जो अधम कार्य माना जाता हो, सहृदय मनुष्य कभी उस कार्य को न करेगा।

* हम सौ वर्ष कैसे जीवें?

मनुष्य अपने लिये कदापि यह नहीं चाहता कि हमारे साथ कोई बुरा बर्ताव करे। तो हमारा इसके साथ ही यह भी बर्ताव है कि हम भी किसी का बुरा न करें।

संसार में हम कई प्रकार की विचित्रतायें देखते हैं। कोई सुखी है कोई दुःखी, कोई धनवान है कोई गरीब; किसी को खाने के लिये तरह २ के पदार्थ मिलते हैं तो किसी को जौ की रोटी भी भरपेट खानेको नहीं मिलती। किसी का शरीर हृष्ट-पुष्ट और स्वस्थ है, तो कोई रोगों का घर बना हुआ है। कोई तो सर्वाङ्ग पूर्ण और सुन्दर है। और कोई अन्धा-लूला या लंगड़ा है। इसका कारण क्या है? कर्म फिलासफी के जानने वाले अच्छी तरह समझते हैं, कि यह सब अच्छे और बुरे कार्यों (कर्मों) का फल है। जो आदमी जैसा कर्म करता है उसे वैसा ही फल भोगना पड़ता है। अच्छे कार्य करने से सुख, और बुरे कार्यों से दुःख उठाना ही पड़ता है। अपनी जिह्वा के क्षणिक स्वादके लिये बेरहमी से बेजबान प्राणियों का जो नाश करते हैं वे अपने लिये बुरे कर्मों का बन्ध करते हैं। जरा अपनी छाती पर हाथ रखके ठन्डे दिलसे विचार करें कि एक मामूली सा कांटा चुभ जानेपर हमें कितना दुःख होता है? तो क्या जिस पर छुरी चलाई जायगी उसे कोई कष्ट न होता होगा? उसके कष्टों को जो अपनी जबान से नहीं बोल सकता, हम नहीं जान सकते। परन्तु इसमें कोई सन्देह नहीं कि ऐसे बुरे कार्यों का वैसा ही फल हमें अवश्य भोगना होगा। मांस शब्दके अर्थ पर भी यदि विचार करें तो यही तात्पर्य निकलता है—

मां स भक्षयिताऽमुत्र यस्य मांसमिहाद्म्यहम् ।
एतन्मांसस्य मांसत्वं प्रवदन्ति मनीषिणः ॥

—मनुस्मृति ५ | ५५

अर्थात जिसका मांस मैं यहां खाता हूँ, (मां) मुझ को (स) वह भी जन्मान्तर में अवश्य ही खायगा। ऐसा मांस शब्द का अर्थ महात्मा पुरुषों ने कहा है।

मांस से हिंसा अवश्य होती है, कहा है—
न हि मांसं तृणात् काष्ठादुपलाद्वापि जायते।
हत्वा जन्तुं ततो मांसं तस्माद्दोषस्तु भक्षणे ॥

—महाभारत अनुशासन पर्व

अर्थात्—तृण काष्ठ या पत्थर से मांस उत्पन्न नहीं होता किसी जीव को मार कर मांस मिल सकता है। इस लिये मांस भक्षण में दोष (पाप) अवश्य है।

समुत्पत्तिं च मांसस्य वधबन्धौ च देहिनाम्।
प्रसमीक्ष्य निवर्तेत सर्व मांसस्य भक्षणात् ॥

अर्थात्—मांस की उत्पत्ति और प्राणियों के वध तथा बन्ध को देख कर सर्व प्रकार के मांस भक्षण से मनुष्य को निवृत्त होना चाहिये।

हमें जैसे अपने प्राण प्यारे हैं, वैसे ही दूसरों को भी अपने प्राण प्यारे हैं, जितना दुःख हमें होता है, उतना ही दूसरों को भी होता है। मनुष्य का वास्तविक स्वभाव व गुण दया है। हम

स्वयं यह चाहते हैं कि हमें कोई दुःख न दे, हमें कोई सताये नहीं और न ही हमें कोई मारे।

Do as you wish to be done.

जो बात तू अपने लिये पसन्द करता है वह दूसरों के लिये भी कर।

यदि हम स्वयं यह चाहते हैं, और प्रार्थना करते हैं कि—हे भगवन! हम पर दया कर, तो हमें स्वयं दूसरों पर दया करनी चाहिये।* प्रसिद्ध विद्वान अंग्रेज कवि ने यथा ही सुन्दर कहा है—

We do pray for mercy, and that same prayer doth teach us all to rendar the deeds of mercy —Shakashpeare शेक्सपियर

अर्थात् हम दया के लिये प्रार्थना करते हैं; और यह प्रार्थना हम सब को दया पूर्ण व्यवहार करना सिखाती है।

Kindness is wisdom, there is none in life but needs it and may learn. —Bailey

---

* यथा मम प्रिया प्राणं तथा तस्यापि देहिनः।
इति मत्वा न कर्तव्यः घोर प्राणवधो बुधैः॥

—मार्कण्डेय पुराण

जैसे मुझे मेरे प्राण प्यारे हैं, ऐसे ही दूसरोंको भी हैं—यह मान कर बुद्धमानों को घोर हिंसा छोड़ देनी चाहिये।

दया ही बुद्धि है। ऐसा कोई जीवधारी नहीं है, जिसे स्वयं उसकी आवश्यकता न हो और जिसे दयालुता न सीखनी चाहिये। —शेली

पूर्वोक्त महात्माओं के कथन से स्पष्ट मालूम होता है कि मनुष्य दूसरों पर दया करें, कदापि किसी पशुको न मारें। शास्त्रों में हिंसा का यहां तक निषेध है कि राजा महाराजाओं तथा अन्य पुरुषों को शिकार खेलने तक मना किया है। कहा है—

वने निरपराधानां वायुतोय तृणाशिनाम्।
निघ्नन् मृगाणाम् मांसार्थी विशेष्येत कथं शुनः॥

अर्थात्—वन में वायु, जल और तृण खाने वाले मृगों को जो मांसार्थी मारते हैं, वे एक प्रकार से कुत्ते हैं।

मनुष्य का धर्म गुण है; दूसरों का उपकार (भला) करना न कि किसी को सताना, पुण्य संचय करना है न कि पाप में प्रवृत्त होना, इसके लिए महात्माओं ने यही मार्ग बताया है—

अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचन द्वयम्।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम्॥

अठारह पुराणों में व्यास जी के मुख्य वचन दो ही हैं, अर्थात् परोपकार करने से पुण्य और दूसरों को पीड़ा देने से पाप होता है।

श्रूयतां धर्म सर्वस्वं श्रुत्वाचैवावधार्यताम्।
आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्॥

अर्थात्—सब धर्मों के सर्वस्व निचोड़ को सुनो, और सुन

का धारण करो, वह यह है कि अपनी आत्मा के विरुद्ध कार्य दूसरों के साथ न करो। अर्थात् जो बात तुम अपने लिये नहीं चाहते वह दूसरों के लिये मत करो।

कई लोगों में यह भ्रम भी फैला हुआ है, कि हम तो किसी पशु को अपने हाथ से मारते नहीं, हम तो बाजार से खरीद कर लेते हैं, इससे हमें कोई पाप न होगा। परन्तु यह उन की भ्रान्ति है. यदि कोई मांस न खाया करे, तो कसाई लोग पशुओं की हत्या ही क्यों किया करें। मनुस्मृति में मनुभगवान ने कहा है—

अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रयविक्रयी।
संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातकाः॥ मनु० ५।५१

भावार्थ—मारने की सलाह देने वाला, मरे हुए प्राणियों के शरीर को काटने वाला, मारने वाला, मोल लेने वाला, बेचने वाला, पकाने वाला, परोसने वाला और खाने वाला यह सभी ही घातक हैं, अर्थात् इन सब को दोष लगता है।

कई लोग यह कह देते हैं कि उन पशुओं ने आज नहीं तो कल मर जाना ही है, फिर क्यों न हम अपने काम में ले आयें, यह कोई दलील नहीं। यदि ऐसा ही तो हम अपने सम्बन्ध में भी यह जान कर कि कुछ दिनों बाद मर जायेंगे, आत्म घात करलें, या अपने मर णपर्यन्त कष्ट अनुभव करें। प्रत्येक व्यक्ति को मानव शास्त्र के इन वाक्यों पर ध्यान देना चाहिये।

यो हिंसको हि भूतानि हिनस्त्यात्मसुखेच्छया ।
स जीवंश्च मृतश्चैव न क्वचित् सुखमेधते ॥
यो बन्धनवधक्लेशान् प्राणिनां न चिकीर्षति ।
स सर्वस्य हितप्रेप्सुः सुखमत्यन्तमश्नुते ॥

भावार्थ—जो हिंसक अपनी आत्मा को सुख पहुंचाने के लिये प्राणियों की हिंसा करता है, वह न तो जीता हुआ कहीं सुख पाता है और न मरने पर कहीं सुख पाता है।

जो मनुष्य बन्धन या बध के द्वारा प्राणियों को क्लेश पहुँचाने की इच्छा नहीं करता, बल्कि सब प्राणियों को सुख देने की चेष्टा करता है, वह अत्यन्त सुखी रहता है।

अतः मनुष्य का कर्तव्य है कि जैसे स्वयं दुःख नहीं चाहता वैसे ही पशुओं को मांस खाने के लिये मार कर दुःख न दे और इस सिद्धान्त पर अमल करे।

Live and let live.

खुद रहो तथा औरों को भी रहने दो।